

Noodlesoep met boerenkool en champignons



INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 40-50 g tofu in blokjes
- 250 ml runderbouillon
- 50 g boerenkool
- 150 g champignons in plakjes
- 1 stengel lente-ui in ringetjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Breng in een andere pan de bouillon aan de kook en voeg de boerenkool en de champignons toe. Laat circa 15 minuten zachtjes koken. Verhit de olijfolie in een wokpan en bak de tofublokjes goudbruin. Giet de noodles af en doe deze, samen met de tofu en de sojasaus, bij de bouillon. Laat nog 2 minuten zachtjes koken. Garneer met de ringetjes lente-ui.

FASE 1



30 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	293 Kcal
Koolhydraten	8 g
Eiwitten	29.2 g
Vet	15 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2B KUN JE DE SOEP OOK GARNEREN MET EEN THEELEPEL SESAMZAADJES.